

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
начальная общеобразовательная школа с. Сигаево

РАССМОТРЕНО школьным
методическим объединением
Протокол №1
От « 23 » 08 2021 г

ПРИНЯТО педагогическим
советом школы
Протокол №1
От « 30 » 08 2021 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Долгих Э.Т. 
" 30 " августа 2021 г
приказ № 177



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура»

2 «А» класс

на 2021-2022 учебный год

Составитель: Лоншакова Любовь Генриховна

с. Сигаево, 2021 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» **разработана на основе:**

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения (2009 г);
- Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях РФ, реализующих основные общеобразовательные программы. 2019 г.
- УМК «Перспектива» которая обеспечена авторской программой и учебником (А.П.Матвеев «Физическая культура» 2 класс: учебник для общеобразовательных организаций / А.П.Матвеев. 8-е изд. – М.: Просвещение, 2018. -112 с.: ил.

Программа адресована учащимся 2 класса общеобразовательной школы. Данный учебный предмет входит в область «Физическая культура».

Цель рабочей программы по физической культуре заключается в том, чтобы заложить установку на всестороннее развитие личности, овладение школьниками основами физической культуры.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных **задач**:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию обучающихся;
- обучение учащихся жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание у школьников начальных классов потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями сознательно их применять в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, психических процессов и свойств личности.

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане и сроки реализации.

В соответствии с учебным планом школы рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» рассчитана на 4 года в количестве 270 часов из них на **ВТОРОЙ** класс приходится **68 часов в год** (2 часа в неделю; 34 учебные недели).

Общая характеристика учебного предмета

Назначение предмета «Физическая культура» в начальной школе состоит в том, чтобы заложить основу формирования функционально грамотной личности в области физической культуры, обеспечить физическое развитие ребёнка, помочь ему осознать себя носителем здорового образа жизни.

В результате изучения курса «Физическая культура» у обучающихся сформируются устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, к целостному развитию физических и психологических качеств, к творческому использованию средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Виды деятельности обучающихся на основе тематического планирования

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Что надо знать	
Когда и как возникли физическая культура и спорт	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют
Современные Олимпийские игры Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр
Что такое физическая культура Физическая культура как система регулярных занятий физическими ¹ упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой и туризмом на успехи в учёбе
Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i>	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»

<p>Сердце и кровеносные сосуды Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца</p>
<p>Органы чувств Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания — кожа. Уход за кожей</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Личная гигиена Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i></p>	<p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Закаливание Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i></p>	<p>Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Мозг и нервная система Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему</p>	<p>Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему</p>
<p>Органы дыхания Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках</p>	<p>Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)</p>
<p>Органы пищеварения Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника</p>	<p>Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи</p>

<p>Пища и питательные вещества</p> <p>Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</i></p>	<p>Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Вода и питьевой режим</p> <p>Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов</p>	<p>Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Тренировка ума и характера</p> <p>Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.</p> <p>Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</i></p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.</p> <p>Определяют назначение утренней зарядки, физкультминутки, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Спортивная одежда и обувь</p> <p>Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях).</p> <p>Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</i></p>	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью</p>
<p>Самоконтроль</p> <p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты</p>	<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года.</p> <p>Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной</p>

<p>сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</i></p>	<p>деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.</p> <p>Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
--	--

Содержательная линия курса

Программа определяет инвариативную (обязательную) и вариативную (с учётом региональных особенностей и образовательного учреждения) части учебного курса. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учётом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня. Так в дополнение раздела «Подвижные игры» вводится раздел «Русские народные игры и **национально-региональный компонент**», где изучаются народные игры «Русская лапта» и «Городки» и национальные игры народов проживающих на территории Удмуртской республики. В вариативную часть так же включены уроки по туризму, так как туризм как никакой другой вид спорта формирует у человека чувство близости к природе, приобщает к её красоте, делает приспособленным к жизни, расширяет кругозор, учит заботиться друг о друге, закаляет физически и нравственно, то есть формирует *личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные* универсальные учебные действия.

Логические связи данного предмета с остальными предметами учебного (образовательного) плана.

Курс «Физическая культура» в учебном образовательном плане тесно связан с остальными предметами общеобразовательной программы. В первую очередь с математикой (счёт, определение результатов во время тестирования); чтением (чтение заданий во время теоретического анкетирования, выполнения упражнений по описанию и др.); окружающим миром - исторические знания о развитии спорта, Олимпийских Игр, гигиенические знания (режим дня, утренняя гимнастика, закаливание, осанка), географические (определение сторон света, работа с компасом, с картой); с ИЗО (выполнение упражнений по схемам- рисункам); с музыкой (музыкально - ритмические упражнения, аэробика, танцевальные упражнения).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с *образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного

материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с *образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с *образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультурминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, учащиеся ориентируются на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

(Планируемые результаты освоения учебного предмета)

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС начального общего образования и концептуальными положениями системы развивающего обучения, у выпускников будут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные* и *коммуникативные* универсальные учебные действия, как основа умения учиться.

Личностные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы:

- положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;
- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
- эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;
- чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными

олимпийскими играми и спортивными традициями;

- основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;
- представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;
- установка на здоровый образ жизни;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
- первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе позитивно влияющим на здоровье.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- *понимания значения физической культуры в жизни человека;*
- *первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;*
- *представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;*
- *представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;*
- *адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;*
- *устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;*
- *осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;*
- *осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.*

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;
- принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе;
- принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;
 - оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок; различать способ и результат собственных и коллективных действий.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;*
- *оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;*
- *самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;*
- *осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;*
- *проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.*

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- *осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;*
- *использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;*
- *осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;*
- *читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;*
- *строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;*
- *ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;*
- *осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;*
- *осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;*
- *устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.*

Обучающийся получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;*
- *осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;*
- *самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;*
- *анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;*
- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной*

деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
 - использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнёра;
 - допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
 - разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
 - отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
 - договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
 - контролировать свои действия в коллективной работе;
 - во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;
 - следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
 - контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
 - соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;*
- *при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;*
- *аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;*
- *последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;*
- *осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.*

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий

физическими упражнениями;

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- выявлять связь физической культуры с трудом.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

на открытом воздухе и в помещении;

- измерять показатели физического развития и физической подготовленности;
- вести систематические наблюдения за их динамикой;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

Обучающийся получит возможность научиться:

- фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах.

Содержания тем учебного курса

Знания о физической культуре (теоретический материал)

(даётся на каждом уроке при прохождении того или иного раздела программы в течение нескольких минут)

Понятия о физической культуре.

Определения: физическая культура; спорт (спортсмен); Олимпийские игры; виды спорта (командные, индивидуальные).

История физической культуры и спорта (возникновение и развитие).

Современные Олимпийские игры.

Формы занятий физическими упражнениями:

а) урочные формы (уроки, тренировочные занятия),

б) внеурочные формы (самостоятельные занятия), малые формы (утренняя гимнастика).

Спортивная форма – одежда и обувь для теплого времени года и для холодной погоды.

Формы занятий. Подготовительная часть занятия – разминка. Основные правила зарядки.

Режим дня.

Основные способы передвижения, требования к местам занятий.

Бег. Стадион, правила бега по дорожкам, дыхание. Техника выполнения бега.

Прыжки. Сектор для прыжков, яма с песком, гимнастические маты, место для приземления.

Виды и разновидности прыжков. Общая и специальная разминка для прыжков. Фазы прыжков: подготовительная, отталкивание, полет, приземление.

Метание. Основные характеристики.

Упражнения с мячами. Игры с мячом.

Гимнастические упражнения. Правила безопасности, организация места выполнения упражнений. Гимнастические элементы (кувырки, стойки, мост).

Упражнения в лазании: канат, гимнастическая стенка.

Закрепление снарядов.

Лазание. Общие правила для лазания.

Плавание. Общие правила плавания.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах, подъемы, спуски, торможение.

Выбор лыж и палок. Правила переноса лыж. Правила организации лыжных прогулок.

Элементарные знания о строении человеческого тела.

Скелет человека. Суставы. Части рук и ног.

Мышцы. Работа мышц в разных суставах.

Осанка. Техника проверки осанки. Упражнения для формирования правильной осанки.

Внутренние органы человека. Кровеносная система.

Дыхательная система. Пищеварительная система.

Мозг и нервная система. Головной мозг. Центральная нервная система.

Правила сохранения здоровой нервной системы.

Правила оказания первой помощи:

– при растяжении связок и ушибах;

– при вывихах;

– при переломах;

- при кровотоке;
- при сотрясении мозга.

Профилактика травматизма.

Правила безопасности при лёгкоатлетических упражнениях(метании, прыжках, беге)

Правила безопасности игры с мячом.

Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений,
обеспечение страховки.

Правила поведения на водоеме.

Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

Правила безопасности при туристических прогулках и походах.

Представления о физических качествах.

Понятия о физических качествах. Развитие быстроты, силы, выносливости,
гибкости, ловкости.

Определение уровня развития физических качеств. Тест на силу мышц рук и ног.

Тест для определения выносливости. Тест для определения гибкости.

Самоконтроль.

Определение нагрузки. Определение пульса.

Общеразвивающие упражнения.

Движения руками. Основные положения рук. Движения руками (сгибания, разгибания,
круговые движения, повороты).

Движения ногами. Движения в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах.

Основные положения: приседы, выпады вперед, в стороны.

Движения туловищем. Наклоны, повороты.

Прыжки: со взмахом руками; из глубокого приседа;
с чередованием положений ног (врозь, вместе).

Физическое совершенствование (практический материал)

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

*(изучается и выполняется в течение каждого урока, согласно требованиям и особенностям
методики и технологии изучаемого раздела программы)*

Общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения без предметов. Упражнения с
предметами (мяч, палка, гантели).

Общеразвивающие упражнения для ног. Упражнения с предметами (мяч, палка).

Общеразвивающие упражнения для туловища. Наклоны с мячом в разные стороны.

Упражнения для подготовки к бегу. Круговые движения коленей.

Разновидности ходьбы.

Выпады. Махи. Разновидности бега.

Упражнения для подготовки к прыжкам. Круговые движения в суставах.

Приседания. Махи. Многоскоки.

Упражнения для подготовки к метаниям. Круговые движения руками (подробнее:
кистями, в локтевых суставах и т.д.). Отведение рук.

Упражнения для подготовки к занятиям гимнастикой.

Круговые движения ногами и руками.

Разновидности ходьбы. Выпады. Махи

Упражнения для мышц шеи. Упражнения для мышц туловища.

Упражнения для подготовки к занятиям с мячом. Упражнения для кистей рук.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика- 14 час

Бег. Общие правила для всех видов бега.

Прыжок в длину с места. Определение результатов.

Техника выполнения прыжка по фазам

Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения прыжка.

Прыжок в высоту с прямого разбега.

Техника выполнения прыжка. Прыжок в глубину. Техника выполнения прыжка.

Метание. Способы метания. Подводящие упражнения. Метание в цель. Метание на дальность. Метание набивного мяча. Способы: двумя

руками из-за головы; от груди; двумя руками снизу вертикально вверх.

Упражнения с мячами. Подбрасывание и ловля мяча. Подбрасывание и ловля мяча с выполнением упражнений во время полета мяча.

Гимнастика с основами акробатик – 14 часов.

Акробатические упражнения – перекаты. Разновидности: группировка в положении лежа; группировка в приседе; перекат назад в группировке;

перекат в сторону в группировке; перекат назад перекатом вперед – упор присев.

Кувырки. Разновидности: кувырок вперед; кувырок в сторону (перекат); кувырок назад.

Акробатические упражнения – стойки на лопатках. Разновидности: стойка на лопатках с касанием носками ног пола за головой; стойка на лопатках вертикально.

Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне(скамейке). Разновидности ходьбы.

Перешагивания. Равновесие. Приседы. Повороты.

Лазание по канату. Техника выполнения. Подводящие упражнения

Опорный прыжок через гимнастического козла.

Упражнения в висах на кольцах и перекладине.

Прыжки через скакалку. Подводящие упражнения и техника выполнения.

Лыжные гонки – 13 часов.

Передвижения на лыжах разными способами, ходами.

Повороты. Спуски, подъёмы, торможения.

Подвижные и спортивные игры – 12 час

Салки. Салки с «домиком». Салки «ноги от земли». «Море волнуется». «Два мороза».

«Я знаю...». Вышибалы (игра с мячом). «Мяч в воздухе». «Удочка» (игра со скакалкой).

«Зеркало» (игра со скакалкой). Нагонялы (игра со скакалкой). Слалом.

Игры на материале гимнастики, лёгкой атлетики, лыж

Подводящие и подготовительные игры к футболу, баскетболу и волейболу

Русские народные игры с региональным народным компонентом – 6 часов

Русская лапта. Городки. Подвижные игры народов, проживающих на территории Удмуртии.

Туризм – 7 часов

Походное снаряжение. Ориентирование. Топография. Карта. Компас.

Преодоление препятствий. Узлы. Бивачные работы. Оказание медицинской помощи.

Физическая подготовка туриста.

Плавание – 2 час

Распределение учебного материала при двух часах физической культуры в неделю.

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов за год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Базовая часть	55	9	14	18	14
1.1	Основы знаний	<i>В процессе каждого урока согласно теме</i>				
1.2	Лёгкая атлетика	14	6			8
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14		14		
1.4	Лыжная подготовка	13			13	
1.5	Подвижные игры на основе спортивных игр	12	2		5	5
	Плавание	2	1			1
2	Вариативная часть	13	9		2	1
2.1	Русские народные игры (Русская лапта, Городки)	6	5			1
2.2	Туризм	7	4		2	1
	ИТОГО:	68	18	14	20	16

КОНТРОЛЬ ЗНАНИЙ

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Оценивание во втором классе начинается со второго полугодия. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

1. старт не из требуемого положения;
2. отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
3. бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
4. несинхронность выполнения упражнения.

<i>Характеристика цифровой оценки (отметки)</i>	
Оценка «5»	выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.
Оценка «4»	выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.
Оценка «3»	выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2»	выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок
------------	---

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту

8. Планируемые результаты

К концу 2 класса обучающиеся должны получить первоначальные сведения:

- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- о правилах использования закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.

К концу 2 класса обучающиеся должны уметь:

- измерять параметры развития физических качеств силы, быстроты, гибкости;
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений на развитие точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений на развитие равновесия;
- выполнять комплексы упражнений на развитие гибкости;
- передвигаться на лыжах, выполнять спуск и подъем;
- выполнять разные виды прыжков; играть в подвижные игры.

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

Контрольно измерительный материал теоретической части:

тема	Контрольная работа	
Входная контрольная работа	1	Урок 5
Рубежная контрольная работа	1	Урок 31
Итоговая контрольная работа	1	Урок 58
Проект «Эта многоликая гимнастика»	1	Ноябрь. Защита - урок 27

График контрольных и практических работ

Стартовая диагностика развития физических качеств	Первая декада сентября
Рубежная диагностика развития физических качеств	Третья декада декабря
Итоговая диагностика развития физических качеств	май

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ общефизической подготовки:

проводятся в начале, в середине и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

Нормативы		2 класс			3 класс			4 класс			
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+ " - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9,8	10,2	10,6				9,0	9,6	10,5
		д	10,4	10,8	11,5				9,5	10,2	10,8
4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
7	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12

Домашнее задание по развитию физических качеств для 2 класса

упражнения	оценка	мальчики				девочки			
		1 ч	2 ч	3 ч	4 ч	1 ч	2 ч	3 ч	4 ч
Прыжки со скакалкой за 10 сек	«3»	10	12	14	16	18	20	22	24
	«4»	12	14	16	18	20	22	24	26
	«5»	14	16	18	20	22	24	26	28
Подтягивание в висе	«3»	2	3	4	5	-	-	-	-
	«4»	3	4	5	6	-	-	-	-
	«5»	4	5	6	7	-	-	-	-
Подтягивание в висе лёжа	«3»	-	-	-	-	6	7	8	9
	«4»	-	-	-	-	7	8	9	10
	«5»	-	-	-	-	8	9	10	11
Сгибание и разгибание рук в упоре (на опоре 50-60 см)	«3»	7	8	9	10	6	7	8	9
	«4»	8	9	10	11	7	8	9	10
	«5»	9	10	11	12	8	9	10	11
Прыжки с места в длину (см)	«3»	110	115	120	125	100	105	110	115
	«4»	115	120	125	130	105	110	115	120
	«5»	120	125	130	135	110	115	120	125
Поднимание туловища из положения лёжа (в 1 мин раз)	«3»	26	27	28	29	24	25	26	27
	«4»	29	30	31	32	27	27	28	28
	«5»	32	33	34	35	28	29	30	31

Тесты по теории курса

Входная проверочная работа 2 класс

(Формирование личностных УУД – самоопределение и смыслообразование)

1. Занимался ли ты летом туризмом?

Да. Нет (подчеркни ответ)

2. Если «да», то каким видом туризма вместе с родителями ты занимался:

- совершал пешие туристические прогулки в течение одного дня

(этот вид туризма называется «поход выходного дня»);

- ходил в туристические походы с ночёвкой в палатке;

-ездил отдыхать на море;

-совершал путешествия в другие города и страны.

3. Какой физкультурной двигательной деятельностью ты занимался летом самостоятельно:

- Катание на велосипеде;

-купание в открытом водоёме;

- игра в футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис, бадминтон;

-игра с друзьями в подвижные игры;

-прыжки на скакалке

Допиши, если что-то не перечислено _____

4.Выполнял ли ты летом самостоятельно оздоровительные мероприятия:

- зарядку,

- физкультминутки во время просмотра ТВ или работы за компьютером;

-Упражнения на развитие физических качеств;

- закаливание;

-соблюдал режим дня.

5.Какую спортивную секцию ты посещал летом _____

6.Чему ты научился летом _____

Стартовые вопросы для тестирования теоретических знаний по физической культуре.

Проверка стартовой сформированности:

регулятивных УУД (соотнесение известного и неизвестного, оценка своего задания, способность к волевому усилию);

познавательных УУД (Сравнивать и группировать предметы, объекты по нескольким основаниям; находить закономерности, самостоятельно продолжать их по установленному правилу, делать самостоятельные простые выводы, отвечать на простые и сложные вопросы).

1. **Зачем нужно двигаться и заниматься физкультурой.** (Чтобы быть здоровым - 5 баллов)

Познавательные УУД -рефлексия

2. **Что необходимо на уроках физкультуры** (Спортивная форма и соблюдение ТБ - 5 баллов)

Познавательные УУД -рефлексия

3. **Какие бывают виды движений?**

(Ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, ползание, плавание, ходьба на лыжах)

Регулятивные УУД - соотнесение известного и неизвестного

Познавательные УУД- Анализ и синтез, сравнение, классификация, установления аналогий, подведение под понятие.

Оценка: если перечислены 7-8 видов = 5 баллов(100-85%), 5-6 видов =4 балла (более 65%), 4-3 видов = 3 балла(50%).

4. **Какие качества человека называются физическими**

(Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, умение сохранять равновесие).

Регулятивные УУД - соотнесение известного и неизвестного

Познавательные УУД- Анализ и синтез, сравнение, классификация, установления аналогий, подведение под понятие.

Оценка: если перечислены не менее 5 качеств = 5 баллов, если 4 качества = 4 балла, 3 базовых качества = 3 балла.

5. **Что нужно, чтобы проснуться?** (Сделать зарядку, умыться - 5 баллов)

Познавательные УУД- Анализ, выполнение логических операций.

6. **В чём польза физкультминуток?** (Физкультминутки снимают утомление урока- 5 баллов)

Познавательные УУД - Анализ , выполнение логических операций

7. **Как может повлиять на здоровье неправильная осанка.**

(Неправильная осанка ухудшает работу внутренних органов. Это ведёт к ухудшению здоровья и болезням)

Познавательные УУД –рефлексия, анализ , выполнение логических операций

8. **Зачем нужен режим дня?**

(Чтобы всё успевать делать и при этом не уставать, чередуя учёбу, труд с отдыхом – 5 баллов)

Познавательные УУД –рефлексия, анализ , выполнение логических операций

Самооценка: С заданиями справился легко;

Было трудно, но я справился;

С заданиями справился частично, задания № _____ были трудными;

С заданиями не справился – было трудно.

Регулятивные УУД - оценка своего задания, способность к волевому усилию);

Данное тестирование проводится с целью определения остаточных знаний и дальнейшей коррекции индивидуальной работы по теории учебной программы .

Оценка: если перечислены 40-35 баллов = оценка «5»(100-85%),
5-6 видов =25 – 30 баллов= оценка «4» (более 65%),
4-3 видов =20-15 баллов = оценка «3» (50%).

Рубежный контроль **теоритических знаний по физической культуре.**

Проверка рубежной сформированности:

регулятивных УУД (соотнесение известного и неизвестного, оценка своего задания, способность к волевому усилию);

познавательных УУД (Сравнивать и группировать предметы, объекты по нескольким основаниям; находить закономерности, самостоятельно продолжать их по установленному правилу, делать самостоятельные простые выводы, отвечать на простые и сложные вопросы).

1. Зачем нужно двигаться и заниматься физкультурой. Познавательные УУД -рефлексия

- чтобы было чем занять свободное время;
- чтобы быть здоровым и физически развитым;
- чтобы не скучать.

2. Что необходимо на уроках физкультуры Познавательные УУД -рефлексия

- желание побеждать во всех играх и эстафетах;
- заниматься теми упражнениями, которые тебе нравятся;
- Спортивная форма и соблюдение техники безопасности.

3. Какие бывают виды передвижений человека

Регулятивные УУД - соотнесение известного и неизвестного

Познавательные УУД- Анализ и синтез, сравнение, классификация, установления аналогий, подведение под понятие.

- езда на мотоцикле. Машине, автобусе, поезде;
- ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, ползание, плавание, ходьба на лыжах;
- приседания, отжимание, лёжа на спине поднимание ног.

4. Какие физические качества человека ты знаешь

(Оценка: если перечислены 7-6 качеств = 5 баллов; если 4-5 качеств = 4 балла; 3 базовых качеств = 3 балла.

Познавательные УУД- Анализ, выполнение логических операций.

5. Что нужно, чтобы проснуться?

Познавательные УУД- Анализ, выполнение логических операций.

- выключить будильник и ещё минут 5-10 полежать;
- скорее одеться, попить кофе и бежать в школу;
- сделать зарядку, умыться, почистить зубы.

6. В чём польза физкультминуток?

Познавательные УУД- Анализ, выполнение логических операций.

- снять утомление урока;
- для веселья;
- чтобы проснуться.

7. Может ли повлиять на здоровье неправильная осанка.

Познавательные УУД –рефлексия, анализ, выполнение логических операций

8. Зачем нужен режим дня?

Познавательные УУД –рефлексия, анализ, выполнение логических операций

- может вырасти горб; - осанка не влияет на состояние здоровья.
- осанка не влияет на состояние здоровья;
- неправильная осанка ухудшает работу внутренних органов: сердца, лёгких, желудка и др. Это ведёт к ухудшению здоровья и болезням;

8. Зачем нужен режим дня?

Познавательные УУД –рефлексия, анализ , выполнение логических операций

- Чтобы всё успевать делать и при этом не уставать, чередуя учёбу, труд с отдыхом;
- чтобы больше отдыхать;
- чтобы не опаздывать в школу.

Самооценка: С заданиями справился легко;

Было трудно, но я справился;

С заданиями справился частично, задания № _____ были трудными;

С заданиями не справился – было трудно.

Оценка: если правильные ответы на 7-8 вопросов = 5 баллов(100-85%),

5-6 вопросов =4 балла (более 65%),

4-3 вопроса = 3 балла(50%).

На вопрос №4 считается ответ правильным, если перечислено не менее два физических качества (Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, равновесие).

Итоговая Контрольная работа – презентация.

Материально-техническое обеспечение уроков

П/Н	Наименование спортивного инвентаря или оборудования	Количество	Виды программы, где используется данное оборудование и инвентарь		
			Основной вид	Дополнительно используется	Развитие физических качеств
1.	Гимн. козёл	1	гимнастика		
2	Гимн. мостик	2	гимнастика		Прыгуч .+ координ.
3	Навесные доски	2	гимнастика	Лазание, ККТ	Ловкость +сила
4	Ребристые доски	2		Профилакт. плоскост.	равновесие
5	Поролонные дорожки	3	гимнастика	ОРУ	Равновес., координ.
6	Порол. модули	15	гимнастика	лёгкая атлетика	Прыгуч., равновес.
7	Гимн. маты	7	гимнастика	лёгкая атлетика	гибкость
8	Гимн. скамейки	4	гимнастика	ОРУ, ККТ	Сила +равновесие
9	Беговая дорожка	1	лёгкая атлет.	ККТ	Выносл .+скорость
10	Канат для лазания	1	гимнастика	ККТ	Сила +ловкость
11	Кольца гимнаст.	3	Гимнастика	ККТ	сила
12	Гимн. палки	25	Гимнастика	ОРУ, РНИ	Формиров. осанки
13	Резин. мячи	26	гимнастика	ОРУ, школа мяча	ловкость
14	Обручи	50	гимнастика	ОРУ, игры—эстаф.	Ловкость +координ
15	Скакалки	38	Гимн.+л/а	ОРУ, игры, эстаф	Прыгуч.+вынослив.
16	Мячи- хопы	15	гимнастика	ОРУ, игры, эстаф	Гибкость, корд.
17	Мячи баскетбольные	15	спортигры	ККТ	Ловкость, кордин
18	Мячи волейбольные	10	спортигры	ККТ	Ловкость, кордин
19	Мячи футбольные	12	Спортигры	ККТ	Ловкость, кордин
20	Мячи (Д.-15см)	18	Подвиж. игры	ОРУ; шк. мяча	Ловкость, кордин.
21	Мячи (Д.-10 см)	12	Подвиж.игры	ОРУ; шк. мяча	Ловкость, кордин
22	Мячи (Д.-5см)	30	лёгк.атлет+РНИ	ОРУ, шк.мяча	Ловкость, кордин
23	Теннисные мячи	12	лёгкая атлет.	ОРУ	Ловкость, кордин
24	Бадминтон	10	спортигры		
25	Городки	2комп+25	РНИ		

26	Биты	2	РНИ - лапта		
27	Мешочки с песком	25	лёгк. атл+гимн	ОРУ	Осанка, сила
28	Компасы	14	туризм		
29	Фал	50метров	туризм		
30	Тренажёр для пресса	1	гимнастика		сила
31	Секундомер	1	Лёгк. атлетика	ОФП	

Список литературы

Для детей

1. А.П.Матвеев «Физическая культура» 2 класс: учебник для общеобразовательных организаций / А.П.Матвеев. 8-е изд. – М.: Просвещение, 2018. -112 с.: ил.
2. В.Н. Шаулин Физическая культура: Учебник для 1-4 классов / В.Н. Шаулин, А.В. Комаров, И.Г. Назарова, Г.С. Шустиков. - Самара: Издательство «Учебная литература»: Издательский дом «Федоров», 2011. – 176.
3. Энциклопедический словарь юного спортсмена./ Авт.-сост. И.Ю. Соснеовский, А. М. Чайковский.-М.: Педагогика,1980г.-480с.,ил.
4. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений./Пер. С польск.-М.: Физкультура и спорт,1998г.-412с.,ил.
5. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для учреждений образования России.- /В.С. Родиченко и др.-М.: Физкультура и спорт,2003.-144с.,ил
6. Спорт: игры, игроки и зрители./Дэвид Салариа, Норман Барретт –М.% РОСМЭН, перевод, 1994г.-54с., ил. (научно-познават. лит-ра для мл. и ср. шк. в-та)

Для учителя

1. Стандарт начального общего образования по физической культуре
2. А.П.Матвеев . Авторская программа по физической культуре для 1-4 класса.
3. А.Ю.Патрикеев. Поурочные разработки по физической культуре. 2 класс. – М.:ВАКО,**2013**.- 272с.- (В помощь школьному учителю)
4. .Должников И.И.Физическая культура. 1класс Пособие для учителя.- М.: Айрис – пресс,2003г.- 144с.-(поурочные планы).
5. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Кофмана Л.Б.-М.: ФиС,1998г.- 496с.,ил.
6. Справочник учителя физической культуры/авт.сост. П.А.Киселёв,С.Б.Киселёва.- Волгоград:Учитель,2008-239с.
7. Фокин Г.Ю. Уроки физкультуры в начальной школе:1-4 классы. Пособие учителя физкультуры.- М.: школьная Пресса,2003г.-224с.
8. Физическое воспитание с оздоровительной направленностью уч-ся сельских начальных малокомплектных школ. Программа для общеобразовательных учебных заведений.- М.:Просвещение,1992г.
9. .Петров П.К. Гимнастика в школе. Учебное пособие.- Ижевск: изд. Удм. ун-та- 1996г.-460с.
10. Кузин В.В., Матвеев А.П., Гавердовский Ю.К., Жариков С.М. Физическая культура. 1 класс. Учебник.- М.: «Фракт», «КубК-а»,1997г.-120с.,ил.
11. Кузин В.В., Матвеев А.П., Гавердовский Ю.К., Жариков С.М. Физическая культура. 2класс. Учебник.- М.: «Фракт»,«КубК-а»,1997г.-120с.,ил перевод, 1994г.-54с., ил. (научно-познават. лит-ра для мл. и ср. шк. в-та)

Электронные ресурсы:

1. <https://infourok.ru> – инфоурок.ру
2. <http://www.zavuch.ru> – завуч.инфо
3. <http://nsportal.ru> – нспортал.ру
4. <http://www.fcior.edu.ru> – Федеральный центр цифровых образовательных ресурсов
Министерства образования и науки РФ